

Шолоховский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Колундаевская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Колундаевская СОШ»

Приказ № 350 от 01.09.23

_____ Л.Б. Беланова

Рабочая программа

По физической культуре

Уровень общего образования основное общее 8 класс

Количество часов 69

Учитель Белова Т.И.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания (издательство «Просвещение» 2011 год) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (издательство «Учитель» 2013 год).

В соответствии с учебным планом МБОУ «Колундаевская СОШ» на преподавание физической культуры в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю.

В программе В.И. Ляха, А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- ☐ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ☐ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ☐ овладение школой движений;
- ☐ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ☐ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- ☐ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ☐ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недель (2 часа в неделю).

Ценностные ориентиры

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Работа по комплексной программе физического воспитания (издательство «Просвещение» 2011 год) и авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (издательство «Учитель» 2013 год) с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта ООО призвана обеспечить достижение личностных, метапредметных, предметных и коммуникативных результатов.

Ожидается, что учащиеся по завершению обучения смогут демонстрировать следующие результаты в освоении физической культуры:

№	Тема	Компетенции	Научится	Получит возможность научиться
1	Лёгкая атлетика	<p>Предметные результаты: Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м.). Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Бегать на дистанцию 1000 м. мальчики, 500 м девочки. Прыгать в высоту способом «перешагивания»</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>Высокий старт 10-15м., бег с ускорением. Инструктаж по ТБ. Тесты (30м, прыжок в длину с места), бег с ускорением. Круговая эстафета. Тесты (подтягивание). Бег на результат 60м. Встречная эстафета. Отталкивания в прыжке в длину</p>	<p>Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м.). Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Бегать на дистанцию 1000 м. мальчики. Прыгать в</p>

		<p>беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Метапредметные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p>	<p>способом «согнув ноги».</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель. Подбор разбега в прыжке в длину. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок с 7-9 шагов разбега на оценку. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м.</p>	<p>высоту способом «перешагивания».</p>
2	Кроссовая подготовка	<p>Предметные результаты: Бегать в равномерном темпе 15 мин.. преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.</p> <p>Личностные результаты: Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Метапредметные результаты: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.</p> <p>Коммуникативные результаты: Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.</p>	<p>Бег в чередовании с ходьбой</p> <p>Равномерный бег. Бег в гору.</p> <p>Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.</p>	<p>Бегать в равномерном темпе 15 мин., преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.</p>
3	Гимнастика	<p>Предметные результаты: Выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе;</p>	<p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и</p>	<p>Выполнять строевые упражнения; выполнять</p>

		<p>выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема. Выполнять комбинацию из акробатических элементов</p> <p>Личностные результаты: Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Метапредметные результаты: организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>Коммуникативные результаты: обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись – м смешанные висы – д. Подтягивание в висе. Поднимание туловища. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения. Наклон вперед. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.</p>	<p>упражнения в висе; выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема. Выполнять комбинацию из акробатических элементов</p>
4	Спортивные игры.	<p>Предметные результаты: Играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Выполнять передачу двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя, нижнюю подачу мяча, играть в парах.</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления</p>	<p>Волейбол Стойка и перемещения игроков. Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача двумя руками снизу. подача мяча через сетку. Учебная игра в пионербол, волейбол.</p>	<p>Играть в волейбол по правилам; применять в игре технические приемы. Выполнять передачу двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя, нижнюю подачу мяча, играть в парах. подача мяча, подбор мяча,</p>

		<p>организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.</p> <p>Метапредметные результаты: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>усилию.</p>		<p>вырывать и выбивать мяч у противника.</p>
5		<p>Предметные результаты: Играть в баскетбол по правилам; применять в игре технические приемы. Усвоить технику и способы перемещений. Передавать мяч точно напарнику, освоить технику передач двумя руками, одной рукой. Водить мяч правой, левой, шагом, бегом. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника. Добиваться попадания мяча в кольцо. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника.</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Владение умением оценивать ситуацию и принимать решение, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами.</p> <p>Метапредметные результаты: проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как</p>	<p>Баскетбол. Стока игрока и перемещения. Передачи мяча. Ведение мяча. Игра в нападении. Игра в защите. Бросок мяча в кольцо. Штрафной бросок. Учебные игры в баскетбол.</p>	<p>Играть в баскетбол по правилам; применять в игре технические приемы. Усвоить технику и способы перемещений. Передавать мяч точно напарнику, освоить технику передач двумя руками, одной рукой. Водить мяч правой, левой, шагом, бегом. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника. Добиваться попадания мяча в кольцо. Осуществлять перехват</p>

		<p>важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления.</p> <p>Коммуникативные результаты: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,</p>		
6	Лыжная подготовка	<p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения лыжной подготовки</p> <p>Познавательные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p>Регулятивные результаты: соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p>	<p>Теоретические сведения по программе</p> <p>Основные правила поведения во время занятий</p> <p>Техника передвижения на лыжах</p> <p>Лыжные ходы</p>	Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке

7.	Плавани е	<p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию</p> <p>Познавательные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p>Регулятивные результаты: соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p>	<p>История возникновения плавания</p> <p>Основные правила поведения во время занятий</p> <p>Техника основных способов плавания</p>	Владеть теоретическими знаниями по плаванию
----	--------------	---	--	---

8.	Основы знаний о физической культуре	<p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Познавательные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p>Регулятивные результаты: соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p>	<p>Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?</p> <p>Личная гигиена, закаливание организма, водные процедуры.</p> <p>Правильное дыхание во время выполнения упражнений.</p> <p>Основы истории возникновения Олимпийских игр.</p> <p>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>	<p>Выполнять тесты.</p> <p>Соблюдать личную гигиену. Закаливание организма. Соблюдать правильное дыхание при выполнении упражнений.</p> <p>Владеть знаниями по истории возникновения Олимпийских игр.</p> <p>Анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>
----	-------------------------------------	--	---	--

Содержание учебного предмета

Раздел, темы учебного курса	Количество часов на раздел	Формы контроля
1. Легкая атлетика Спринтерский бег. Высокий старт. Низкий старт. Бег на длинные дистанции Метание мяча в цель.	15	Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)

Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту. Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств		
2. Кроссовая подготовка Равномерный бег 15мин. Бег с чередованием с ходьбой. Преодоление препятствий. Бег в гору и под гору. Ускорение во время бега. Развитие двигательных качеств.	12	Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)
3. Гимнастика Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в висе, упоре. Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастической скамейке. Поднимание туловища. Наклоны вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	11	Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)
4. Волейбол Стойка и перемещения игроков. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху. Передача двумя снизу в парах Нижняя прямая подача с 3-6м. Прием мяча после подачи. Передача двумя руками снизу. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	15	Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)

<p>5. Баскетбол</p> <p>Ведение мяча шагом, бегом, с изменением направления.</p> <p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Остановка прыжком.</p> <p>Ведение мяча на месте.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.</p> <p>Сочетание приемов ведения, передач, бросков</p> <p>Передачи мяча на месте и в движении, в парах, тройках</p> <p>Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>	13	Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)
<p>6. Лыжная подготовка</p> <p>Теоретические сведения по программе</p> <p>Основные правила поведения во время занятий</p> <p>Техника передвижения на лыжах</p> <p>Лыжные ходы</p>	2	Беседа, опрос
<p>7.Плавание</p> <p>История возникновения плавания</p> <p>Основные правила поведения во время занятий</p> <p>Техника основных способов плавания</p>	2	Беседа, опрос
<p>8.Основы знаний о физической культуре</p> <p>Основы истории возникновения и развитие Олимпийского движения</p> <p>Правильное дыхание во время выполнения физических упражнений</p> <p>Личная гигиена, закаливание организма, водные процедуры</p> <p>Воспитание физических качеств: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость</p> <p>Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников</p> <p>Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах</p> <p>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>	В течение уроков	Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)

--	--	--

Тематическое планирование

Раздел, тема урока	Дата	Количество часов	Вид учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
Лёгкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег	6.06	1	<p>Предметные результаты: Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м.).</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Метапредметные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p>	<p>Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м</p> <p>Подвижная игра «Лапта»</p> <p>Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?</p>	Беседа
Спринтерский бег, эстафетный бег	8.09	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Бегать с максимальной скоростью с низкого	Беседа

			Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	старта 60м Подвижная игра «Лапта»	
Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в длину с места	13.09	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; Бег 60 м с максимальной скоростью Подвижная игра «Лапта»	Опрос
Спринтерский бег. Метание мяча в цель	15.09	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м Подвижная игра «Лапта» Соблюдать личную гигиену, закаливание организма, водные процедуры.	Бег 60 м. на оценку М;Д 8,6;8,9;9,1 9,1;9,3 9,7
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	20.09	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега. Подвижная игра «Лапта». Метать мяч на дальность	Беседа
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	22.09	1	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с	Беседа

			хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	разбега. Подвижная игра «Лапта»	
Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	27.09	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Техники выполнения прыжка в длину с разбега на оценку Подвижная игра «Лапта»	Прыжок в длину М;Д 400;380;360; 370;340;320
Бег на средние дистанции.	29.09	1	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Бегать на дистанцию 1000 м Подвижная игра «Лапта» Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Беседа
Бег на средние дистанции.	4.10	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.	Бегать на дистанцию 1000 м Подвижная игра «Лапта» Знание основ истории возникновения Олимпийских игр	Бег 1500,2000м 8,30;9,00;9,20 7,30;8,30;9,00
Кроссовая	6.10	1	Организовывать и проводить самостоятельные	Равномерный бег в	Беседа

подготовка Бег в чередовании с ходьбой			занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.	чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Лапта»	
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	11.10	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	13.10	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	18.10	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта» Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и	Беседа

			самореализации человека.	описанию.	
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий.	20.10	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Равномерный бег до 20 мин на оценку
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег в гору	25.10	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Опрос
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег в гору	27.10	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека	Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодолевать препятствия. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег в гору	8.11	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодолевать препятствия. Подвижная игра «Лапта» Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и	Беседа

				описанию.	
Волейбол Стойка и перемещения игроков.	10.11	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Беседа
Стойка и перемещения игроков.	15.11	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Беседа
Стойка и передвижения игроков.	17.11	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Опрос

			сдержанность, рассудительность.		
Передача двумя руками сверху.	22.11	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений
Передача двумя руками сверху.	24.11	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Беседа
Передача двумя руками сверху.	29.11	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Уважительно относиться к сопернику и	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками

			управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		сверху
Нижняя прямая подача мяча.	1.12	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия Знание основ истории возникновения Олимпийских игр	Опрос
Прием мяча после подачи. Передача двумя руками снизу.	6.12	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Беседа
Гимнастика Строевые упражнения Упражнения в равновесии на г/скамей	8.12	1	Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими	Выполнять строевые упражнения, перестроения, упражнения в равновесии Знание основ истории возникновения	Беседа

			упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Олимпийских игр	
Строевые упражнения Упражнения в равновесии на г/скамейке	13.12	1	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Выполнять строевые упражнения, перестроения, упражнения в равновесии	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 на оценку
Опорный прыжок Строевые упражнения	15.12	1	Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка
Опорный прыжок Строевые упражнения	20.12	1	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Беседа

			эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Знание основ истории возникновения Олимпийских игр	
Упражнения в висе, упоре	22.12	1	Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Выполнять упражнения в висе, упоре	Техники выполнения висов на оценку Подтягивание М- 10-8-6 Д- 22-18-16
Упражнения в равновесии Строевые упражнения	27.12	1	Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Выполнять упражнения в равновесии на бревне, скамейке	Беседа

Акробатические упражнения Перестроения	29.12	1	Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост	Беседа
Поднимание туловища Прыжки через скакалку	10.01	1	Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Поднимать туловище за 30 сек Прыжки через скакалку за 1 минуту	Поднимание туловища на оценку Прыжки через скакалку на оценку
Наклоны вперед Прыжки через скакалку	12.01	1	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать	Выполнять наклоны вперёд на гибкость. Прыгать через скакалку на результат	Беседа

			правила безопасности. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.		
Волейбол Стойка и перемещения игроков.	17.01	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Беседа
Стойка и перемещения игроков.	19.01	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол , выполнять правильно технические действия. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Беседа
Стойка игрока. Передвижения в стойке	24.01	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов	Играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений

			спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
Передача двумя руками сверху.	26.01	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Опрос
Передача двумя руками сверху.	31.01	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху
Передача двумя руками сверху.	7.02	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Играть в волейбол; выполнять правильно технические действия	Беседа

			Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.		
Нижняя прямая подача мяча.	9.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол; выполнять правильно технические действия	Опрос
Прием мяча после подачи. Передача двумя руками снизу.	14.02	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Играть в волейбол; выполнять правильно технические действия	Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху вперед на оценку
Лыжная подготовка Теоретические сведения по программе	16.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения лыжной подготовки Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке	Беседа
Лыжная подготовка Теоретические сведения по программе	21.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения лыжной подготовки Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке	Опрос
Ведение и передача	28.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Играть в баскетбол,	Оценка

мяча, технические действия в игре			совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	выполнять правильно технические действия в игре	техники стойки и передвижений
Ведение и передача мяча, технические действия в игре	1.03	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре	Беседа
Ведение и передача мяча, технические действия в игре	6.03	1	Владение умением оценивать ситуацию и принимать решение, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления.	Играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения и передачи мяча, технические действия в игре

			Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность.		
Бросок мяча в кольцо	13.03	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре	Беседа
Бросок мяча в кольцо	15.03	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре	Беседа
Бросок мяча в кольцо	20.03	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. Соотнесение	Играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска мяча в корзину

			известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.		
Игра в нападении	22.03	1	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	Играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Беседа
Игра в защите	3.04	1	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	Играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре	Опрос
Плавание	5.04	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Владеть теоретическими знаниями по плаванию	Беседа
Плавание	10.04	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию	Владеть теоретическими знаниями по плаванию	Опрос

			Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.		
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	12.04	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	17.04	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	19.04	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта» Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Опрос
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий.	24.04	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий.	Бег в равномерном темпе 15 мин. На оценку

			самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Подвижная игра «Лапта»	
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. «Лапта»	26.04	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в высоту	2.05		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Прыгать в высоту ; Бег 60 м с максимальной скоростью Подвижная игра «Лап	Беседа
Спринтерский бег. Метание мяча в цель	8.05		Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча,	Бег 60 м с максимальной скоростью Метание мяча на дальность	Беседа
Прыжок в длину	15.05		Находить ошибки при выполнении учебных	Прыгать в длину с 13 – 15	Беседа

Метание мяча на дальность			заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	шагов разбега; Бег 60 м с максимальной скоростью на оценку Подвижная игра «Лап	
Бег 60м Прыжок в длину Метание мяча на дальность	16.05	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; Бег 60 м с максимальной скоростью на оценку Подвижная игра «Лапта»	Бег 60 м. на оценку М;Д 8.6;8,9;9,1 9,1;9,3 9,7
Прыжок в длину Метание мяча на дальность	22.05	1	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м Подвижная игра «Лапта» Соблюдать личную гигиену, закаливание организма, водные процедуры.	Опрос
Прыжок в длину Подвижные игры	23.05	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Прыгать в длину с разбега. Подвижная игра «Лапта». Метать мяч на дальность	Беседа

Прыжок в длину Подвижные игры	29.05	1	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Подвижная игра «Лапта»	Прыжок в длину
Бег на средние дистанции.	30.05	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Бегать на дистанцию 1000 м Техники выполнения прыжка в длину с разбега на оценку Подвижная игра «Лапта»	Бег 1500,2000м на оценку М;Д 8,30;9,00;9,20 7,30;8,30;9,00
Бег на средние дистанции.			Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Подвижная игра «Лапта» Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Беседа

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов . – М.: Просвещение, 2014
3. «Спортивные праздники и мероприятия в школе». М.В. Видякин, издательство «Учитель», 2007.-127с
4. Каинов А.Н.Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» Волгоград 2005
5. Настольная книга учителя физической культуры: ООО«Изд-во АСТ»,2003

Оборудование и инвентарь

гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики гимнастические;

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи, гантели;

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

Интернет ресурсы

<https://infourok.ru/>

<https://multiurok.ru/rjcbvjdf/>

<https://единыйурок.рф/>

<https://urok.1sept.ru/>

<https://nsportal.ru/>

<https://урок.рф/library/>

<https://rosuchebnik.ru/>

Контроль знаний и система оценки

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Оценочные нормативы взяты из учебника «Физическая культура» 8-9 классы В.И.Лях, «Просвещение» 2013г., и тестового контроля 5-9 «Физическая культура» В.И.Лях, «Просвещение» 2013г.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

І. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает,	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и	За не понимание и незнание материала программы

используя в деятельности		умения использовать знания на практике	
--------------------------	--	--	--

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

норматив			
----------	--	--	--

**III. Владение способами
и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся может: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени			
--	--	--	--

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 9 класс

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60м (сек)	8,6	8,9	9,1	9,1	9,3	9,7
2	Бег 2000м ,1500(мин, сек)	8,30	9,00	9,20	7,30	8,30	9,00
3	3000м	Без учета времени					
4	Прыжок в длину с разбега	400	380	360	370	340	320
5	в высоту	125	120	110	110	100	95
6	Метание мяча (м)	40	35	31	35	30	28
7	Подтягивание на высокой(м), на низкой (д)	9	7	5	17	15	8

Тесты

№	тесты	девочки	мальчики
---	-------	---------	----------

		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м	5.0	5.5	6.1	4.9	5.2	5.5
2	Прыжок в длину с места	200	185	170	220	205	180
3	Бег 3*10м	7.7	8.1	8.8	7.2	7.6	8.4
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	10	8	50	30	15
5	Прыжки через скакалку 1мин	110	100	90	90	80	70
6	Поднимание туловища 1мин.	35	30	25	50	45	40
7	наклон вперед из положения сидя на полу	+12см	+8 см	+4 см	+6 см	+4 см	+2 см
8	3 кувырка вперед в группировке						
9	ведение б/б мяча змейкой(мин)						
10	Бросок штрафной (10бросков)	2	1	0	3	2	1
11	Передача от груди, удары о стенку (10сек)2м	5	4	3	7	6	4
12	прием мяча двумя руками сверху	8	7	6	10	9	8
13	прием двумя руками снизу над собой	6	5	4	8	7	6
14	передача двумя руками сверху через сетку	10	9	8	12	11	10
15	Лазание по канату	250см	170см	120см	280 см	220 см	200 см

